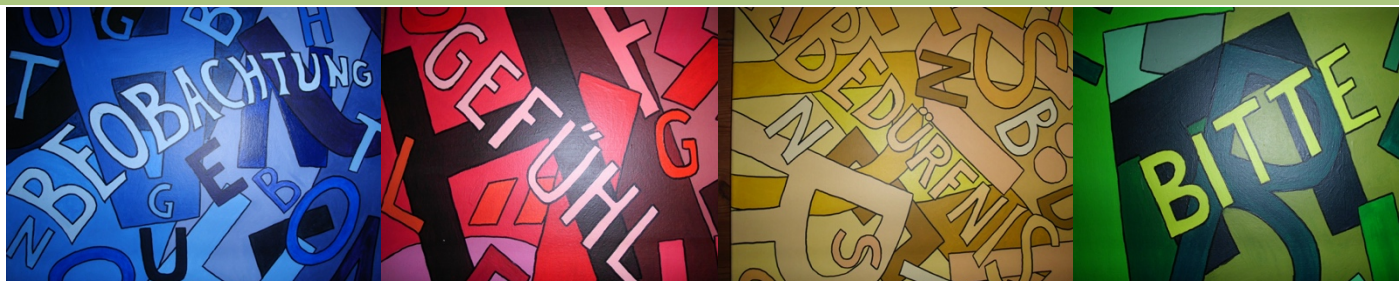


# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

## Newsletter Nr. 14



[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

### Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Zum 22. Mal findet am 01.03.2020 der GFK-Tag statt und zeitgleich erscheint der 14. Newsletter. Fast sah es so aus, als könnte es nicht klappen, doch genau dieses Eingeständnis hat neue Kräfte mobilisiert, so dass ihr jetzt den 14. Newsletter in der Hand haltet. In diesem Newsletter geht es in vielen Artikeln um die gelebte GFK, darum wie wir die Gewaltfreie Kommunikation in unser Leben integrieren und so mehr Handlungsfreiheit gewinnen und Frieden in uns und mit anderen erlangen können. Viel Freude bei der Lektüre der einzelnen Artikel!



Aus dem  
Verein

### Termine:

Unser nächster **Visionentag** mit anschließender **Mitgliederversammlung** findet am 26. April 2020 von 10.00 – 19.00 Uhr in der Knabenschule statt. Eingeladen dazu sind alle Vereinsmitglieder und Interessierte. Näheres dazu bald unter [www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

Der Termin für den **nächsten GFK- Tag** steht auch schon fest: Es ist der **25.10.2020** ebenfalls in der Knabenschule

### Selbstepathie und Atmen

*Von Irmtraud Kauschat*

Hier ist eine Geschichte über das Atmen (und die Selbst-Empathie), die ich mit einer Gruppe von weiblichen Gemeindeältesten in einem vom Krieg geplagten Land in Afrika erlebt habe, mit denen ich ein GFK-Training hatte:

Diese Gruppe hatte sich kürzlich mit einer Gruppe von männlichen Ältesten getroffen und wollte Unterstützung bei der Abschaffung von FGM (weibliche Genitalverstümmelung) erhalten. Dies hatte dazu geführt, dass sie sich gegenseitig anschrien und die Männer die Frauen beschuldigten, ihre Töchter zur Beschneidung zu bringen. Die Frauen waren immer noch verärgert, dass die Ältesten nicht bereit waren, als Familienoberhaupt

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

ihren Teil der Verantwortung dafür zu übernehmen.

Ich schlug vor, das nächste Treffen mit den männlichen Ältesten durch ein Rollenspiel vorzubereiten, zwei von ihnen würden ihre Gruppe vertreten, zwei die Ältestengruppe und ich würde vermitteln.

Es gab wieder viel Spannung und laute Argumente, die nicht besser wurden, als andere Frauen diese Rollen übernahmen. An einem Punkt beendeten wir das Rollenspiel, weil es Zeit zum Mittagessen war.

Ich war ein wenig besorgt darüber, wie es weitergehen sollte, wenn man bedenkt, dass beide Seiten noch viel Empathie brauchten, bevor sie die Anliegen des anderen wirklich hören konnten und darauf vorbereitet waren.

Wir gingen nach dem Mittagessen für ein weiteres Rollenspiel zurück. Dann änderte sich alles: Innerhalb von 7 Minuten hatten sich beide Seiten auf einen Plan geeinigt, wie FGM reduziert und schließlich abgeschafft werden kann.

Ich war erstaunt, das war einer der "Wundermomente", die ich oft mit GFK erlebe. Ich war neugierig, was in der Zwischenzeit passiert war, denn ich hatte die bisherige Spannung in diesem Rollenspiel nicht mehr gespürt.

Sie sagten mir, dass sie sich besonders an meinen Rat zum Atmen erinnert hätten, wenn sie aufgeregt und wütend waren, und an den Prozess der Selbst-Empathie, den sie "mit mir selbst reden" nennen. Das hatten sie in der Mittagspause getan. Sie hatten auch erkannt, dass sie am Anfang Empathie für ihr eigenes Leiden gewollt

hatten, und nach dem Atmen und der Selbst-Empathie hatten sie erkannt, dass die Fürsorge für ihre Töchter jetzt wichtiger ist.

Das nächste Treffen verlief gut, jetzt arbeiten sie gemeinsam an der Abschaffung von Genitalverstümmelung in ihren Gemeinden.

Hier ein Zitat dazu von Viktor Frankl, Auschwitzüberlebender und Psychiater:

***„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“***

Diesen Raum kann ich gewinnen durch das bewusste Atmen.

## **Das Empathische Feld**

*Von Christiane Welk*

(inspiriert von Irmtraud Kauschat „Das Empathische Feld erleben“)

Empathie kann ich nicht „machen“ oder „geben“, wenn wir auf Augenhöhe miteinander kommunizieren wollen. Was ich jedoch tun kann oder wozu ich bereit bin, ist, mich selbst in ein „Empathisches Feld“ zu begeben und mit dieser Haltung das zu spiegeln, was der Sufi-Meister Rumi so ausgesprochen hat:

*„Jenseits von richtigem Handeln und falschem Handeln gibt es einen Raum. Wir treffen uns dort.“*

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Es geht also um präsent sein, Urteile und Bewertungen über die andere Person und ihre Handlungen hinter mir zu lassen, ein offenes Herz zu haben, meine eigenen Gefühle und Gedanken über mich zwar im Bewusstsein zu haben, jedoch im Hintergrund zu halten.

Und das gibt mir die Ruhe und Aufmerksamkeit, aus der heraus ich agieren kann: Anderen, in dem was sie sagen, folgen, ihre Worte und die Bedeutung, die sie ihnen geben, wiedergeben.

Das Schöne ist, dass ich das für mich alleine machen kann und dass auch in einer Gruppe alle es für sich machen und ihre Geschichte angucken können, ohne dass andere über den Inhalt etwas wissen müssen.

Das bedeutet auch Sicherheit und Freiheit für die Teilnehmer\*innen.

So habe ich es bei einem Training in Kenia mit den Zertifizierungskandidat\*innen erlebt.

Ich breitete das Tuch, das in dieser Übung das Empathische Feld symbolisiert, an einer Stelle im Raum aus und lud sie ein sich auf einen Stuhl oder den Boden zu setzen und sich eine Situation zu überlegen, in der es ihnen schwerfällt, jemand anderen als Menschen zu sehen, der versucht, sich mit seinen Handlungen Bedürfnisse zu erfüllen.

Ich ermunterte sie, alle Gedanken, Urteile und Bewertungen oder Vorwürfe über diesen Menschen auf kleine Zettel zu schreiben solange bis ihnen nichts mehr einfallen würde.

Diese Zettel legten sie dann unter ihren Stuhl oder ihre Schuhe (Sie waren gebeten,

diese auszuziehen, wenn sie das Feld betreten würden.).

Dann lud ich sie ein, das Tuch bzw. das ‚Empathische Feld‘ zu betreten, sich entweder zu stellen oder hinzusetzen oder sich auch hinzulegen und so lange dort zu bleiben, wie es für sie passen würde.

In der Zeit waren sie eingeladen in sich hinein zu spüren, zu fühlen wie es ihnen geht, wenn sie alle Gedanken, Bewertungen, Urteile oder Vorwürfe zurücklassen.

Wenn neue Gedanken oder Urteile und Bewertungen kommen sollten, könnten sie aus dem Feld heraustreten und diese ebenfalls aufschreiben und danach wieder hineingehen und so lange zu bleiben, bis sie sich frei und genährt fühlen.

In einem zweiten Schritt lud ich sie ein, in ihrer Vorstellung den/die jeweilige Konfliktpartner\*in in das Empathische Feld zu holen und dort die Verbindung aufzunehmen.

Davon berichtet nun einer der Teilnehmer, ich nenne ihn hier Kennedy :

„Ich ließ mich im November 2017 scheiden. Das war verbunden mit schlaflosen Nächten und starken Kopfschmerzen. Ich wusste, dass ich ein Problem hatte, doch zu der Zeit vertraute ich niemandem und behielt es für mich.

Trotz der Probleme fuhr ich zu den Mentoring- und Assessment-Tagen, die Christiane in dieser Zeit angeboten hat. Als ich ankam, schlief ich fast in jeder Sitzung ein, die anderen Gruppenmitglieder

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

lachten mich aus und das traf mich sehr, sie wussten ja nicht, dass ich mit einem Problem kämpfte.

Dann lud Christiane zu einer Begegnung auf dem „Empathischen Feld“ ein. Ich betrat diesen empathischen Raum mit mir selbst, ich brauchte mit niemandem darüber zu sprechen und hatte alle Zeit für mich, um in Verbindung mit mir zu kommen. Und konnte diesen Prozess in mir zulassen. Das heilte mich vollständig. Mir war eine große Last abgenommen.

Von der Geschichte erfuhr ich, Christiane, erst im Nachhinein. In der Situation selbst spürte ich allerdings wie Kennedy nach dieser Übung weitaus gelöster schien und mehr präsent war im Seminar.

Noch jetzt bin ich berührt von dieser Erfahrung und räume dieser Übung einen großen, wichtigen Platz in meiner Schatzkiste der GFK-Übungen ein.

## **Erfahrung mit der Übung „Standbild“ bei einem Grundkurs „GFK“**

*Von anonym (Verfasserin ist uns bekannt)*

Die Übung „Standbild“ lernten wir bei unserem fünften und letzten Wochenende des Grundkurses „GfK“ kennen. „Wer hat ein Thema?“, fragten die Seminarleiterinnen. Ich meldete mich mit einem Thema, einem Konflikt, der sich unter meinen Schülerinnen und Schülern abspielte. Beim Standbild übernahm ich die Rolle eines Schülers. Kevin (Name wurde geändert) ist ein Junge, der nahezu täglich in einen Konflikt verwickelt ist. Ich schaffte es bislang nicht, auch nicht die

Klassenlehrkraft oder andere Fachlehrkräfte, ein Vertrauensverhältnis zu diesem Jungen aufzubauen. Während der Übung „Standbild“ nahm ich Kevins Gefühle und Bedürfnisse wahr. Nach etwa zehn Wochen bemerkte ich, dass Kevin „plötzlich“ mir gegenüber ein anderes Verhalten zeigte: Immer, wenn Kevin mich sah, suchte er Blickkontakt mit mir, begrüßte mich, lächelte mich an. Einmal klopfte es sogar an meine Klassentür, als eine Kollegin und Kevin davorstanden und die Kollegin sagte: „Er will zu dir. Darf er kommen? Bei uns geht`s nicht mehr. Wir kommen nicht mehr klar.“ Bei mir beruhigte sich Kevin. Auch während meines Unterrichts ist Kevin jetzt ansprechbar. Er reagiert auf meine Bitten.

Ich kann mir Kevins Verhaltensveränderung nur mit dem „Standbild“ erklären, da ich ihn nur eine Stunde unterrichtete und sich sein Verhalten ausschließlich mir gegenüber verändert hat.

## **Gelebte GFK**

*Von den kenianischen Trainer\*innen*

Um als Trainer bei einem IIT in Texas teilnehmen zu können, brauchte **Sam Odh.** ein Visum für die USA.

Er verbrachte lange Zeit mit dem Ausfüllen der Anträge, borgte sich das Geld für das Visum (18000 KSH= ca.180€) und war gleichzeitig voller Hoffnung ein Visum zu bekommen, denn er war bereits dreimal für längere Zeit in Deutschland gewesen und immer wieder zurückgekommen.

Gleichzeitig wusste er, dass ca. 50 % der Visa-Anträge abschlägig beschieden wurden.

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Er schreibt:

„Ich war überrascht und schockiert, als mir an diesem ereignisreichen Tag das Visum verweigert wurde, ohne dass es klare Informationen oder gar eine Begründung dafür gab.

Gleichzeitig war ich dankbar, denn ich konnte sehen, dass die Bediensteten der Botschaft sich um die Sicherheit ihrer Bürger bemühten.

Die Organisation in den USA war ebenso verwirrt und hilflos wie ich.

Ohne das Bewusstsein und die Haltung von GFK hätte ich die Botschaft dafür beschuldigt und gehasst, dass sie mir die Chance verwehrt hat, in die USA einzureisen. Aufgrund dieses Bewusstseins konnte ich ihre Menschlichkeit und Hilflosigkeit sehen, Befehlen zu folgen, die nicht einfach zu erklären sind. Ich bin mir auch bewusst, dass in die USA zu gehen nicht der einzige Weg ist, zur Verbreitung von GFK weltweit beizutragen. Das macht es mir leicht, diese Entscheidung hinzunehmen.“

**Kadir** hatte an einem Training teilgenommen, in dem es darum ging, dass die Familien, und insbesondere die zukünftigen Schwiegermütter, ein hohes Brautgeld verlangen. Wir spielten eine solche Situation durch. Das ermöglichte Kadir dranzubleiben:

„Der 15. Oktober 2019 sollte mein Hochzeitstag sein. Ich hatte der Familie der Frau 2000 \$ bezahlt und das Wohn- und Schlafzimmer in dem Haus vorbereitet, was insgesamt 5500 \$ gekostet hatte.

Meine Schwiegermutter lehnte ab, sie wollte, dass ich der Tochter Gold kaufen

sollte, ohne Gold würde es keine Hochzeit geben.

Mein Vater wurde darüber sehr wütend und schlug mir vor, diese Dame zu vergessen und mich nach einer anderen Frau umzusehen. Durch GFK konnte ich mit dieser Situation umgehen.

„Atme erstmal tief ein“, sagte ich zu meinem Vater, „meine Schwiegermutter ist nicht schlecht. Sie sagt das, weil sie für ihre Tochter sorgen will so wie du für meine Schwester und mich sorgst. Sie möchte, dass ihre Tochter glücklich leben kann und möchte ihr dieses Bedürfnis erfüllen.“

Ich bat meinen Vater dann, mir Zeit zu geben, um mit meiner künftigen Schwiegermutter darüber zu sprechen. Ich ging zu ihrem Haus und hörte ihr empathisch zu. Als sie endete, antwortete ich ihr:

„Mom, du liebst und sorgst für deine Tochter und möchtest, dass sie ein glückliches Leben haben wird und dir ist es wichtig, dass sie einen Ehemann bekommt, der sie ebenso liebt wie meine Eltern meine Schwester lieben und für sie sorgen. Damit bist du nicht alleine, alle Eltern lieben ihre Kinder auf diese Weise. Ich verspreche dir, ich möchte deinen Traum erfüllen und deiner Tochter diese Liebe geben. Doch jetzt habe ich all das Geld, das ich hatte, ausgegeben und ich habe kein Geld, um Gold zu kaufen, doch ich kann dir versprechen das Geld im Januar 2020 zu bezahlen.“

Ich erwartete ihre Antwort. Sie rief ihre Tochter, umarmte sie und sagte, „Das ist der beste Schwiegersohn, den ich mir wünschen kann, er ist nicht nur ein Ehemann, er liebt dich wirklich!“

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Nun fand meine Hochzeit also am 20. Oktober statt, jetzt am 2. Tag meines „honeymoons“ genieße ich das alles, weil ich GFK anwenden konnte.

**Meshack** schreibt:

Im Juli dieses Jahres kündigte meine unmittelbare Vorgesetzte und ich ersetzte sie für eine Woche, bevor ein anderer Mitarbeiter ihren Posten übernahm. Ich hatte selbst Ambitionen auf diesen Job und war frustriert und verwirrt, weil ich nicht berücksichtigt wurde.

Zwei Wochen später erfuhr ich mehr über die Hintergründe:

Eine Vorgesetzte erzählte mir, dass die ehemalige Vorgesetzte meinte, ich sei mit einem der leitenden Vorgesetzten verwandt und würde dadurch bei der Arbeit bevorzugt behandelt.

Ich wurde richtig krank, als ich das hörte und ersuchte um ein Gespräch mit der Personalverantwortlichen.

Diese bestätigte die Aussage, sie hätte das Gleiche von der ehemaligen Vorgesetzten gehört. Sie entschuldigte sich für ihre vorschnelle Entscheidung, ohne mich gehört zu haben und begegnete mir empathisch. Sie schaute in die vorhandenen Unterlagen und bestätigte, dass ich aufgrund meiner Referenzen und Zeugnisse in der Lage war, diese Position zu bekleiden.

Sie war zerrissen, hilflos und beschämt wie sie mit dieser Situation umgehen sollte. Ich sagte ganz ruhig zu ihr: „Ich kann mir vorstellen wie überwältigt jemand in Ihrer Position sein muss, wenn er Informationen von den Vorgesetzten erhält und ganz

schnell eine dringende Entscheidung treffen muss. Sie handelten mit dem besten Wissen und die Dinge wenden sich in einer Weise, die Sie am wenigsten erwartet haben. Wie geht es Ihnen, wenn Sie das von mir hören? In den nächsten Sekunden sah ich Tränen in ihren Augen, sie griff nach meiner Hand und sagte: „Meshack, wir hatten noch nie einen Mitarbeiter, der so authentisch und ehrlich ist wie Sie. Viele Mitarbeiter fürchten meine Position und kommen kaum in mein Büro und trauen sich nicht in mein Büro, um so zu reden, wie Sie es getan haben. Ich fühle mich sehr verbunden mit Ihnen und kann offen sagen, dass Sie über machtvolle Kommunikationsfähigkeiten verfügen. Mein Büro wird seine Entscheidung überprüfen und Sie werden befördert.“

GFK hat mich dabei unterstützt, die „Macht“-Schranke zu durchbrechen, meine Frustrationen so authentisch auszudrücken, dass der Weg zur Verbindung frei wurde.

**Fred**

Ich arbeite in einer Missionsstation, 230 km von einer größeren Stadt entfernt und war beauftragt Vorräte und Lebensmittel dorthin zu bringen.

Die Fahrt ist lang, führt durch unwegsames Gelände, es gibt keinen öffentlichen Verkehr dort und keinen Strom.

Auf dem Rückweg zur Mission bat mich plötzlich ein Lehrer dringend ihn mit all seinem Gepäck, den Lebensmitteln für seinen eigenen Gebrauch um eine Mitfahrgelegenheit.

Ich wurde ärgerlich und wütend und ließ ihn in der Stadt zurück. Gleichzeitig fühlte

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

ich mich schuldig. GFK half mir in diesem Moment mich zu fragen, was mich so ärgerlich gemacht hat.

Dabei habe ich herausgefunden, dass es mir um Respekt ging. Ich hätte es gerne vorher gewusst, dann hätte ich so planen können, dass mein Bedürfnis nach Sicherheit für mich und die Mitfahrenden erfüllt wäre. Gleichzeitig konnte ich auch die Not des Lehrers sehen, dem es ebenso um Sicherheit und Überleben ging und der an seinen Arbeitsplatz zurückwollte.

Nach dem GFK-Training, wiederum auf dem Weg zurück zur Mission, fragten mich 3 Nonnen, ob ich sie mitnehmen könne. Das Auto war voll von Gepäckstücken. Ich holte tief Luft, zeigte den Schwestern den Kofferraum und fragte sie: „Ich merke, dass ihr euch danach seht zu eurem Arbeitsplatz zurückzukommen, wäre es für euch okay, wenn ihr euch hier einrichten könnt mit eurem Gepäck?“ Sie bejahten. Ich sagte ihnen dann weiter: „Wenn etwas passiert, wärt ihr bereit.....?“ Und sie bejahten auch dies. Danke für die GFK! So lerne ich durch sie, Bitten an mich und andere zu stellen und langsam die Bedürfnisse aller und meine eigenen Bedürftigen in Betracht zu ziehen. Am nächsten Tag habe ich eine von ihnen in der Schlange stehen sehen, in der sie Spenden abgeben wollte. Ich lächelte leise.

## **Sam Og. schreibt:**

Ich komme aus dem westlichen Teil Kenias, gehöre zu einer Ethnie, die in der

Minderheit ist und der Luo-Abasuba-Community zugerechnet wird. Eine Ethnie, die seit der Unabhängigkeit Kenias in der Opposition ist.

Während meiner Schulzeit, noch bevor ich GFK kennen lernte, gab es in mir viel Hass gegenüber den Ethnien, die an der Macht waren. Ich wuchs mit dem Wissen auf, dass alle meine Probleme auf diese beiden Ethnien zurückzuführen waren. Ich hasste sie mit „Leidenschaft“ und dieser Hass war tief in mir verwurzelt. Ich bedaure jetzt, dass ich zu der Zeit Blogs schrieb mit der Absicht zwischen den Ethnien Krieg anzuzetteln. Ich war bereit zu sterben und ging an die Öffentlichkeit um unsere Leute vor Armut, schlechter Erziehung und Bildung, schlechter Gesundheit, schlechten Bedingungen zu retten. Alles war und ist nach wie vor arm. Dadurch hasste ich die regierenden Ethnien noch mehr, weil ich mir sicher war, sie seien der Grund für unsere Frustration. Nach den Wahlen 2007 kam es in Kenia zu Gewalt. Ich habe daran teilgenommen und habe die Kikuyus (die Mehrheitsethnie) aus meiner Heimatstadt weggejagt. Heute bin ich darüber traurig und nach wie vor schmerzhaft berührt. Das ist immer noch in mir, doch ich kann es jetzt viel empathischer sehen. Damals waren für mich alle Kikuyus schlecht und alles, was von ihnen kam, war ebenso schlecht. Dank GFK hat sich das wirklich geändert.

Ich kam 2008 zur GFK, als Irmtraud, Christiane und noch andere Trainer\*innen nach Rusinga kamen. Ich verliebte mich in das „kleine NVC-Bewusstsein“, das ich damals gewann.

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Ich las einige Bücher von Marshall Rosenberg, ich dachte über mein Leben nach und verstand etwas von der Universalität der Bedürfnisse. Viele Fragen kamen mir in den Sinn.

Haben die Kikuyus dieselben Bedürfnisse wie die Luos? Manchmal machte es keinen Sinn, doch jetzt macht es Sinn und ich bin ganz ruhig dabei.

Und so verstand ich immer mehr.

Der große Wendepunkt kam bei dem IIT (Internationalen Intensiv-Training), bei dem Angehörige von vielen Ethnien Kenias vertreten waren. Zu der Zeit hatte ich noch Angst als „Blogger“ erkannt zu werden, doch glücklicherweise bemerkte das niemand.

Ich wurde neugierig, lernte mehr über die Kikuyus, lernte, dass sie tatsächlich dieselben Bedürfnisse haben wie ich auch – Ruhe, Essen, Akzeptanz, Liebe, Sinn - und andere. Das schockierte mich. Ich realisierte, dass die Quelle von Konflikten die unterschiedlichen Strategien sind, die wir wählen.

Gleichzeitig gewann ich viele neue Freunde aus verschiedenen Ethnien und viele gehören zu den Kikuyus. Jetzt bin ich glücklich und dankbar, dass wir nach 5 Jahren immer noch Freunde sind – und zwar die besten, die ich habe. Und das feiere ich wirklich!

Heute blogge ich nicht mehr, und ich sehe, dass alle Menschen unabhängig von ihrer Hautfarbe, Ethnie oder Herkunft Nahrung, Sicherheit, Autonomie, Gesundheit, Liebe, Akzeptanz brauchen. Und alle diese Wesen haben Gefühle, die durch erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse ausgelöst werden.

Ich weiß nun sicher, dass Bedürfnisse universell sind.

Ich lernte durch dieses IIT, dass von Herzen geben auch den anderen zu einem Gebenden macht und beide teilen die Freude darüber.

Ich feiere, dass im Akt des Gebens der Ausdruck meiner Lebendigkeit liegt. Dieses IIT hat mein Leben wirklich verändert und ich kann heute bezeugen, dass ich friedlich bin und bereit GFK mit anderen zu teilen.

## Lobs

Nach einer Serie von Trainings in einer Stadt in Somalia, bei denen mit den Teilnehmer\*innen Mediation, Empathie, empathisches Zuhören und Wege zur Konfliktbewältigung erarbeitet wurden, erfuhr Ugas Abdirahman, dass zwischen Jugendlichen von zwei Clans Kämpfe auf dem Marktplatz ausgebrochen waren. Die Jugendlichen des einen Clans gehörten zu seinem Clan. Er entschied sich einzugreifen und forderte die Jugendlichen auf, sich in seinem Haus zu treffen. Sie kamen alle. Abdirahman übernahm die Rolle des Mediators und hörte jeder Gruppe einzeln zu, um sicher zu gehen, dass er die andere Perspektive, die Gefühle und Bedürfnisse auch wirklich verstanden hatte und versuchte so, die Bedürfnisse jeder Gruppe zu befriedigen, ohne dass die Situation weiter eskalierte. Nach langer Diskussion war alles gesagt und es trat Ruhe zwischen den beiden Parteien ein.

Der Friede zwischen ihnen war wiederhergestellt. Abdirahman agierte



# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

allparteilich und bewertete die einzelnen Handlungen nicht.  
Seit diesem Tag gab es keine Kämpfe mehr zwischen diesen Jugendlichen.  
Durch GFK werden die Bindungen gestärkt, sie zeigt uns wie wir uns authentisch ausdrücken können und empathisch empfangen.  
An Irmtraud: Lass das Feuer brennen.

Ein Beispiel: „Der Zen Poet **Thich Nhat Hanh** wurde gefragt: ‚Was sollen wir tun, um unsere Welt zu retten?‘ Die ihn fragten, erwarteten eine Antwort, welches die besten Strategien seien für gesellschaftliches oder Umwelt-Handeln. Doch **Thich Nhat Hanh** antwortete: „Was wir tun müssen ist, in uns hineinzuhorchen, um zu hören, wie die Erde weint.“

## Tiefer Schmerz um die Welt

Von Michael Kreuzer

Ich begegne immer mehr Menschen, die sich mit ihrem Schmerz um den Zustand der Welt verbinden. Sie sind dankbar für das Geschenk des Lebens und engagieren sich für den sozial-ökologischen Wandel. Kommt in ihnen Verzweiflung hoch, schaffen sie es immer wieder, diese nicht zu verdrängen, sondern sie zuzulassen.  
An Begegnungen mit diesen Menschen wachse ich, meine Bedürfnisse nach Sinn, Spiritualität und Tiefe erfüllen sich nachhaltig.

**Joanna Macy** und **Molly Young Brown** haben Worte für den „Großen Wandel“ gefunden, den diese Menschen (mit)-bewirken und sie haben Übungen gesammelt, weiterentwickelt und im Buch **„Die Reise ins lebendige Leben“** beschrieben, die den „epochalen Übergang von der industriellen Wachstumsgesellschaft zu einer langfristig lebenserhaltenden Gesellschaft“ unterstützen.  
Auf jeder Seite des Buches finde ich weise Ausführungen.

## Teilnehmer-Resonanzen zum GFK-Tag am 20.03.2019:

### „Was bringt mir der GFK-Tag in Darmstadt?“

»

- » Die GFK genauer kennen lernen – Vereinsmitglieder kennen lernen
- » die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen
- » Für mich ist das immer ein Wellness-Tag für meine Seele. Ich entspanne mich. Ich kriege neue Impulse - Ich bekomme wieder eine Ausrichtung - Für mich ist es ein Genuss in diesem Feld zu sein.
- » Ich fühle mich bestätigt in meiner Wahrnehmung.
- » Verbindung, Inspiration
- » Die GFK bestärkt mich darin meiner Intuition zu vertrauen
- » Zu lernen meine Bedürfnisse anzunehmen - so wie sie sind - Menschen kennen zu lernen, die sehr gut zuhören können
- » Verbindung – Selbsta Ausdruck – Netzwerken
- » Verbindung – Gemeinschaft – Sinn – gut verbrachte Lebenszeit, weil ich für den Schutz des Lebens, für die Vielfalt

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

des Lebens + für den Frieden beitrage  
und unterstütze –

Und natürlich auch wegen der  
Umarmungen!

- » Neue Erkenntnisse – Entwicklung –  
Ideen – Inspiration + neue Menschen,  
die ich kennen lerne
- » Neue Erfahrungswerte – Austausch +  
empathische Begegnungen und  
Erfahrungen
- » Kontakt und Verbindung zu GFK-  
Interessierten, die ich lange schon nicht  
mehr gesehen habe und auch neue  
Kontakte - Spannende Workshops im  
Zusammenhang mit der GFK – z.B. war  
ich gerade bei „Selbsteinführung mit  
GFK + Qigong“ - Und natürlich, weil die  
Haltung der GFK mein Leben und das  
meines Umfeldes bereichert - Ich bin  
gerne Mitglied im Verein!
- » Neue Bekanntschaften
- » In dem Workshop GFK und Qigong  
eben eine sehr gute Erkenntnis für mein  
Leben
- » Das Mittagsbuffet schmeckt lecker! - Ich  
finde die Räumlichkeiten sehr schön! -  
Ich bin froh in der Nähe so etwas  
besuchen zu können - Die Bemessung  
der Teilnahmegebühr und die  
Möglichkeit nach eigenem Budget einen  
Spielraum zu bekommen, ermöglicht  
jedem den Zugang zur GFK, das finde  
ich gut
- » Ich habe meine Mithilfe angeboten – das  
erfüllt mir Zugehörigkeit ein Teil der  
Community zu  
sein - Ich wollte dabei sein, weil ich mir  
vorstellen kann selbst einen Workshop  
anzubieten - Deshalb habe ich  
beschlossen tatkräftig zu unterstützen -  
Gemeinschaft leben – GFK-Feiern –

Wertschätzen - Es erfüllt für mich, was  
meinen Werten entspricht!

- » Ganz viel Inspiration + neue Ideen als  
Trainerin - Ich kann hier Themen  
ausprobieren – z.B. Thema „Nein-  
Sagen“ – Inspiration von anderen  
Trainern – ein produktives Geben und  
Nehmen – die Möglichkeit mich selbst in  
meiner Tätigkeit als Trainerin zu  
entwickeln – ich bin Trainerin aus Berlin  
und zum 2. Mal hier – ich finde die  
Atmosphäre toll und den Austausch!
- » Ich habe den 9-tägigen GFK-European-  
Intensive-Course in Südfrankreich in  
Montolieu mitgemacht - Diese erlebte  
Atmosphäre wollte ich hier wieder  
erleben – damit verbunden  
sein und feiern - wieder ein Stück mehr  
GFK-Haltung zu inkorporieren und zu  
leben – Hochkonzentrierte, viele  
Impulse an diesem einen Tag für die  
eigene Entwicklung – Ganz viele meiner  
Fragen werden beantwortet –  
Entwicklungsschub – man findet  
Weggenossen oder Gleichgesinnte –  
man erkennt, dass man nicht alleine  
unterwegs ist - Ich kenne nichts, was so  
wirksam ist, wie die Arbeit mit der GFK  
für meine Persönlichkeits-Entwicklung  
zu einem liebevollen „ganzen“ Wesen.
- » Ich bin aus Steyerberg und habe die  
Ankündigung in der Yahoo-Gruppe  
gesehen - mich hat das Programm sehr  
interessiert und angesprochen  
(Polarisierung, Zugehörigkeit,  
Tiefenökologie, GFK-Plus) - Ich möchte  
lernen und wachsen - Ich kann das auch,  
wenn ich selber Seminare gebe – und  
ich möchte mich trotzdem in Räume  
begeben wie hier(Workshops), wo ich  
nicht der GFK-Erfahrenste bin - Das ist

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

entspannend. Es hat mich angesprochen, dass ich ein paar Namen der Workshop Leitenden bereits kannte - Freunde wieder zu treffen und neue Freunde gewinnen– inspirierende motivierende Gespräche – Strategie mit einem Lied in der Gruppe zu starten (um das Gruppengefühl zu stärken) kann ich in meine eigene Gruppe mitnehmen – Ich habe die GFK-Plus kennen gelernt und bin inspiriert da weiter zu forschen und zu lernen.

- » Vor allen Dingen Verbindung + Wachstum – Das war eigentlich das Wichtigste – Ich könnte mich zwar auch zuhause mehr mit GFK beschäftigen, gleichzeitig habe ich hier die Möglichkeit ältere GFK-Kontakte zu pflegen und neue Verbindungen aufzunehmen – Ich habe gut auf mich geachtet (auch bei diesen vielen Menschen), das ist hierbei der GFK aber auch gut möglich – ich kann mich frei äußern im Selbstausdruck und Authentisch-Sein.
- » Mir noch unbekannt Themenbereiche der GFK kennen lernen – Austausch – Verbindung – GFK-Bekannt treffen - gemeinschaftliches Forschen – persönliche und gemeinschaftliche Weiterentwicklung –Inspirationen der GFK-Methode für mein berufliches und privates Leben - Unterstützung - Hilfe zur Selbsthilfe – gemütliche und bereichernde Pausenkontakte in der Teeküche – neuen GFK-Arbeitskontakt – Netzwerken – Auftanken von Geist, Seele und Körper – Freude durch Gehört werden und Beitragen können – GFK in Theorie und praktischem Umgang untereinander auch mit mir

fremden GFK'lern und Interessierten zu erleben

## **Am Schluss noch eine Übung zur Empathie von Kirsten Kristensen, einer Trainerin aus Dänemark.**

*von Christiane Welk*

Diese Übung habe ich bei einem IIT kennengelernt und sie hat einen nachhaltigen Eindruck in mir hinterlassen, deshalb teile ich sie gerne.

### **Bedürfnis, Gefühl, Körper**

Die Absicht dieser Übung ist, Bedürfnisse auf den verschiedenen Ebenen: geistig, emotional und körperlich zu erkennen und wertzuschätzen.

Sie wird zu zweit ausgeführt. (kann m.E. auch alleine durchgeführt werden)

A arbeitet zuerst mit einem gewählten Bedürfnis

B stellt die folgenden Fragen und schreibt die Antworten auf. Am Schluss kann A das Mitgeschriebene bekommen.

B gibt die Antworten wieder, wenn A zu einer Frage alles gesagt hat und gibt A noch etwas Zeit zu gucken, ob alles gesagt wurde. Wichtig ist, dass B genau das wiedergibt, was A auch gesagt hat.

A bekommt die Möglichkeit sich mit sich selbst zu verbinden, dem Ausdruck zu geben und anschließend seine eigenen Worte wieder zu hören.

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

1. Wähle ein Bedürfnis aus, dem du mehr Raum geben möchtest in deinem Leben.
2. In welcher Situation war dieses Bedürfnis erfüllt, verbinde dich im Stillen damit (auch wenn es nur kurz erfüllt war)?
3. Wie fühlt es sich an mit diesem Bedürfnis in Kontakt zu sein in dieser Situation?
4. Was fühlst du in deinem Körper?
5. Stell dir vor dieses Bedürfnis ist vollkommen erfüllt. Wie würde das dein Leben beeinflussen?
6. Was fühlst du jetzt in deinem Körper, wenn du dir vorstellst, dass dein Leben sich verändert?
7. Welche Gefühle hast du jetzt, wenn du dir dieses veränderte Leben vorstellst?

A bekommt jetzt etwas Zeit, dieser Übung nachzuspüren. Hat A ein inneres Bild zu dieser Situation, in der das Bedürfnis vollkommen erfüllt war, kann es sinnvoll sein dieses aufzumalen oder aufzuschreiben, um es später wieder zu erinnern.

Dann werden die Rollen getauscht.

## **Eine Bitte noch am Ende:**

Im Dezember 2020 wird in Nairobi ein weiteres IIT (Internationales Intensiv Training) stattfinden, zu dem Menschen aus aller Welt herzlich eingeladen sind – und ebenso Menschen aus den afrikanischen Ländern, die in der Regel die Teilnahmegebühren und die Reisekosten, vor allem, wenn sie weit weg wohnen, nicht bezahlen können, weil sie keine bezahlte Arbeit haben. Wer diese Menschen und die Trainings in Kenia unterstützen möchte, ist herzlich dazu eingeladen. Benutzt dazu bitte folgendes Konto:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation  
Darmstadt-Südhessen e.V.  
IBAN: DE64 5085 0150 0000 7325 08  
BIC: HELADEFIDAS

Wenn ihr einzelne Menschen jenseits von GFK-Trainings unterstützen mögt, z.B. dass sie eine Schule oder Universität besuchen oder sich eine Existenz aufbauen können, nehmt bitte dieses Konto:

Gib mir eine Zukunft – give me a fewchr. e.V.  
IBAN: DE67 5085 0150 0042 0041 11  
BIC: HELADEFIDAS

Für beides gibt es Spendenbescheinigungen, wenn ihr eure Adresse dazuschreibt. Danke!

## **Impressum:**

**Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation  
Darmstadt-Südhessen e.V.**  
Zimmerstraße 10, 64283 Darmstadt,  
Tel: 06151/1010275 oder 06257/903900  
Mail: [info@gewaltfrei-darmstadt.org](mailto:info@gewaltfrei-darmstadt.org)

[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)